23/3

SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme Februari 1992



In dit nummer:

SADDHARMA - de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar. Losse nummers: *f*. 3,--. ISSN 0924-9818.
Redactiecommissie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar, prof. dr. R.H.C. Janssen, Nico Tydeman, dr. H.F. de Wit.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

- een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
- niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
- geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.
Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: mevr. S. Piek-Maas Geesteramus, Kerkhoflaan 4, 2585 JB Den Haag.
Minimum-donatie 1991: *f*. 35,-- (echtpaar *f*. 45,--, stud. *f*. 25,--). Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Oegstgeest.
Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en milieubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uitzicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) *f*. 5,50 per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld. Prijs (incl. porto) *f*. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat.
Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 23, nr. 3 **Februari 1992**

REDACTIONEEL

DE MENS EN ZIJN OMGEVING

Het net van de god Indra, flonkerend met een oneindig aantal juwelen, is in de Hua Yen-school van het Chinese boeddhisme een veelgebruikte metafoor voor de samenhang van alle dingen in het heelal. Indra's wonderbaarlijke net strekt zich eindeloos ver uit in alle richtingen en elk oog van het net bevat een glanzend juweel waarin alle andere, ontelbare, juwelen van het net worden weerspiegeld. De juwelen reflecteren elkaar tot in de verste verten van het heelal: zij weerspiegelen de totale kosmos.

Het is een mooi beeld ter illustratie van de onderlinge causaliteit van alles wat wij in de westerse religieuze en filosofische traditie gewend zijn automatisch als aparte, van elk gescheiden 'dingen' - materieel en immaterieel - op te vatten. De verdeling van de zintuiglijke wereld in los van elkaar te beschouwen verschijnselen heeft veel narigheid met zich meegebracht, waaronder de scherpe splitsing van de mens en zijn omgeving.

Pas in onze eeuw dringt het tot de westerse mens door dat deze splitsing niet alleen desastreuze gevolgen heeft, maar fundamenteel strijdig is met de werkelijkheid. Het inzicht in de onderlinge samenhang der 'dingen' is groeiende ten aanzien van beide aspecten van het complex mens/omgeving, zoals wordt gesignaleerd in dit nummer van Saddharma.

Het artikel over de geobotanicus prof.dr. V. Westhoff schetst het besef van de alomvattende verbondenheid van mens en natuur als bepalende factor in zijn leven en werk. De ecologie dwingt geleidelijk iederéén om die verbondenheid te erkennen. De psycholoog prof.dr. R.H.C. Janssen beschrijft vergelijkbare tendensen op zijn vakgebied. Een van zijn conclusies: "Door aan de psychologie haar verloren spirituele dimensie terug te geven, kan het boeddhisme bijdragen aan de restauratie van de oorspronkelijke eenheid van de mens met zijn omgeving, van de mens met zijn medemensen." □

PROF. DR. VICTOR WESTHOFF: VERWEVENHEID VAN NATUUR EN BOEDDHISME

door I. den Boer



Prof. dr. V. Westhoff

Prof. dr. Victor Westhof heeft na meer dan twintig jaar zijn bestuurslidmaatschap van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme neergelegd in verband met zijn leeftijd. Hij werd afgelopen november 75 jaar. Dat wil niet zeggen dat hij de stichting vaarwel zegt. Integendeel, op de komende voorjaarsbijeenkomst, op 5 april in De Kosmos te Amsterdam, zal hij een voordracht houden over 'Geweldloosheid ten aanzien van de omgeving'.

Voor prof. Westhoff is de omgeving altijd in de allereerste plaats de natuur en dan vooral de plantenwereld. Toen hem in 1981 de Penning van bijzondere verdienste van de stad 's-Gravenhage werd uitgereikt wegens zijn baanbrekende werk voor het behoud van de natuur in het duingebied Meijendel haalde hij in zijn dankwoord een bundel van de arts en amateurbioloog F.W. van Eeden uit 1886 aan, getiteld 'Onkruid, botanische wandelingen'. Deze bundel had voor Westhoff een zeer persoonlijke betekenis gehad: "Tot mijn kostbaarste bezittingen behoort een exemplaar van dit boek met de handtekening van mijn moeder, die haar liefde voor wilde planten op mij heeft overgedragen."

De natuur had voor de schooljongen al verre de voorrang boven omgang met zijn klasgenoten. Veertig jaar later dichtte hij:

Zij waren mij een zwart gevaar
dat ik ontvluchtte jaar op jaar:
terwijl zij rauw en krijsend speelden
zocht ik mijn vlinderpaar.

Hij werd een enthousiast lid van de Nederlandse Jeugdbond

voor Natuurstudie, waar hij ook zijn latere vrouw Nettie ontmoette (samen publiceerden zij over de verspreiding van de mieren in de Nederlandse bossen), studeerde biologie en werd zich ervan bewust dat het vak voor hem veel meer was dan alleen een boeiend terrein van natuurwetenschappelijk onderzoek. Aan zijn vriend Herman Passchier schreef hij in oktober 1939 (hij was toen bijna 23 jaar): "Nu leerde ik inzien, dat 'geloven' is: het zich realiseren van de goddelijke openbaring in bepaalde vormen. Ik zou liever niet zeggen, dat ik 'geloof' in God: God is alomtegenwoordige werkelijkheid, onnoembaar; ik 'geloof' in zijn openbaringen, en dat wil voor mij nagenoeg uitsluitend zeggen: de anorganische en bezielde natuur, in hoofdzaak zee, wind en licht, planten en dieren. (...) Ik 'geloof' in de vegetatie, zoals een ander in de muziek kan 'geloven': door middel van de plant en (maar dit vooral in dromen) van het dier realiseer ik mij het goddelijke."

In een gesprek met Passchier, gepubliceerd in het tijdschrift De Levende Natuur van januari 1987 (waaruit ook de eerdere citaten afkomstig zijn), voegt Westhoff er het volgende aan toe.

"Het was voor mij toen een religieuze beleving van de natuur, later kwam ik het ook tegen als levensvisie, bij andere mensen. Het boek 'Mipam' (Lama Yongden schreef deze Tibetaanse roman) heeft grote indruk op mij gemaakt. Ik ontdekte, dat mijn levensvisie overeen kwam met die van het Boeddhisme. Maar pas tientallen jaren later kwam ik tot de ontdekking dat er in Nederland ook nog andere Boeddhisten waren".

Natuurbeschermer

In dat tijdsbestek verwierf Westhoff zich een grote naam als wetenschapper en natuurbeschermer. Hij werkte als hoofd van de afdeling Landschapsverzorging van de ANWB, wetenschappelijk ambtenaar aan het Laboratorium voor Plantensystematiek en -geografie van de Landbouwhogeschool in Wageningen en hoofd van de afdeling Botanie van het Rijksinstituut voor Veldbiologisch Onderzoek ten behoeve van het Natuurbehoud. In 1967 werd hij hoogleraar aan de Katholieke Universiteit Nijmegen in het vak dat hij de naam 'geobotanie' gaf: het onderzoek van planten en plantengemeenschappen in hun situatie in de biosfeer.

Het verband met de natuurbescherming is duidelijk. Al in 1947 luidde een van de stellingen bij zijn proefschrift ('The vegetation of dunes en salt marshes on the Dutch islands of Terschelling, Vlieland and Texel'): "In een overbevolkt cultuurgebied, waar natuurreservaten het karakter van relicten hebben, dienen deze reservaten in het belang van de natuurbescherming zowel als van de wetenschap zodanig beheerd te worden, dat de daarin aan-

wezige natuurlijke en half-natuurlijke levensgemeenschappen behouden blijven. Men mag niet terugschrikken voor bepaalde ingrijpende maatregelen, die hiervan de consequentie zijn."

Toen hij de opvatting dat actief ingrijpen van de mens in een natuurreservaat nodig kan zijn, twee jaar tevoren voor het eerst publiekelijk onder woorden bracht, betekende zij een ommekeer in het denken over natuurbescherming in ons land. Vele jaren daarna, in 1984, lichtte hij de diepere achtergrond van zijn, in die tijd revolutionaire, zienswijze toe: "Aan deze visie ligt het wijsgerige standpunt ten grondslag, dat men de natuur kan verrijken door met haar samen te werken."

Voor Westhoff is de relatie van de mens tot de natuur niet slechts die van de botanicus tot de plantenwereld. Vanuit zijn religieuze opvatting gaat het hem om de relatie van ieder mens tot de gehele natuur. Hij heeft zich in vele publikaties scherp afgezet tegen "de omstandigheid, dat de Westerse mens zich *niet* met andere levende wezens verbonden voelt en zich daarom ook niet voor hen verantwoordelijk weet", zoals hij schreef in de brochure 'Natuurbehoud en milieubeheer: mettā en karunā zijn eerste publikatie (in 1971) onder auspiciën van onze stichting. Westhoff vervolgde: "Hij (de westerse mens) ziet planten en dieren als dingen, als objecten die hij zoveel mogelijk ten eigen bate kan gebruiken en zo nodig vernietigen. Hij vindt in zijn geloof geen tegenwicht voor deze instelling. Wel wordt in Genesis 1:28 uitdrukkelijk gesteld, dat de mens de aarde aan zich moet *onderwerpen* en moet *heersen* over de andere wezens. Ook in de Tien Geboden is over de verantwoordelijkheid van de mens voor zijn medeschepselen niets te vinden."

Mededogen

Mettā, de liefde voor alle wezens, en karunā, het mededogen voor alle wezens, zijn centrale begrippen van de boeddhistische leer. Westhoff wijst erop dat 'de geesteshouding, die door mettā en karunā wordt uitgedrukt, van wezenlijk belang is wanneer wij een uitweg zoeken uit de benauwende werkelijkheid, dat wij bezig zijn de biosfeer te verwoesten'.

Wij kunnen de omgang met de aarde vanuit een boeddhistische levensvisie ook nog op andere wijze benaderen, schreef Westhoff in november 1979 in Saddharma, namelijk vanuit het Achtvoudige pad, dat van de boeddhist het juiste handelen en het juiste denken vraagt. De boeddhist tracht met aandachtige bezonnenheid in het leven te staan.

"Doordat wij begeerte en inhaligheid verwerpen, streven wij ernaar, niet méér van de natuur te vergen dan wij voor ons bestaan

werkelijk nodig hebben. We vermijden daardoor roofbouw en uitbuiting. We verwerpen een treurig maatschappelijk verschijnsel als de bio-industrie, het wrede massale fokken van slachtkalveren en slachtkippen, in dubbel opzicht: niet alleen op grond van onze verbondenheid met het dier, maar ook omdat wij begeerte en vraatzucht trachten te vermijden."

Nog dieper doordringend in de betekenis van de boeddhistische leer wees Westhoff er in een lezing voor de Vrienden van het Boeddhisme (oktober 1989) op dat de mens in wezen helemaal niet 'tegenover' de natuur staat. "Volgens de Leer bestaat er geen scheiding tussen mens en natuur. Alle wezens hebben een onderlinge lotsverbondheid. Geen enkel wezen of ding werd door de Boeddha op zichzelf beschouwd. Het ontstaat steeds in afhankelijkheid van een samenhang. Deze samenhang tussen alle wezens, dingen en verschijnselen wordt 'dhammata' genoemd, en dit is tevens de boeddhistische term voor 'natuur'."

Prof. Victor Westhoff, boeddhist van nature! □

VOORJAARSBIJEENKOMST SVB OVER GEWELDLOOSHEID

De voorjaarsbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme heeft als thema: Geweldloosheid. Prof. dr. V. Westhoff zal spreken over geweldloosheid in relatie tot onze omgeving. Johan Tinge, verbonden aan het Vipassana-centrum in Groningen, spreekt over innerlijke geweldloosheid en het bereiken van gelijkmoedigheid.

De bijeenkomst wordt gehouden op zondag 5 april a.s. in De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam. Aanvang 10.30 uur. □

OPROEP VAN DE PENNINGMEESTER

De penningmeester van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, drs. J. de Breet, verzoekt de donateurs hun bijdrage voor 1992 te willen overmaken door middel van de bijgesloten acceptgirokaart. De minimumdonatie is f 35,-- (echtparen f 45,--, studerenden f 25,--).

Doet u het meteen even? Bij voorbaat hartelijk dank! □

UIT DE SUTTA-NIPĀTA

SLAGORDE DER MENINGEN

(Het grote sutta)

Vraagsteller:

1. De mensen die aan een mening vasthouden
en beweren: 'Dit alleen is de waarheid' –
lokken zij alleen afkeuring uit
of zijn er ook die lof oogsten daarbij?

Boeddha:

2. Dit vasthouden heeft niets om het lijf
en leidt niet tot vrede.
Twee vruchten zijn er van tweespalt, zeg ik.
Moge men dit beseffen en niet meer strijden,
de vrede zien, het gebied zonder strijd.

3. Al deze opvattingen,
ontstaan bij de massa –
de wetende is er niet aan gebonden.
Hij trekt er zich niets van aan;
waarom zou hij er zich om bekommeren,
hij die geen vrede vindt in het geziene en gehoorde?

4. Zeden achten ze als hoogste goed
en ze zeggen dat reinheid door beteugeling komt.
Een gelofte nemen ze op zich
en ze zijn er voortdurend mee bezig.
'Laten we ons hierin trainen, dan zij er reinheid'.
Tot een nieuw bestaan gedoemd
zijn die vlotte praters.

5. Indien iemand afgevallen is van regels of geloften,
beeft hij, falend in zijn taak;
dan verlangt en smacht hij naar reinheid
alsof hij verlaten is door zijn karavaan,
ver van huis verblijvend.

6. Moge hij alle regels en geloften opgeven
en daden, zowel goede als slechte.
Laat hij niet zoeken naar het onderscheid
tussen 'rein' en 'onrein'.
Hij onthoude zich hiervan
en koestere de vrede.

7. Gelovend in ascese of stuitend gedrag
of in het geziene, gehoorde of gedachte
jammeren zij met luide stem om reinheid -
zij bij wie de dorst naar allerlei bestaan
niet is verdwenen.

8. Voor hem die verlangt zijn er begeerten.
Maakt men plannen, ontstaat er angst.
Maar voor wie er hier
geen sterven en ontstaan meer is –
waar zou hij bang voor zijn
en waar zou hij naar begeren?

Vraagsteller:
9. De leer die sommigen voor de hoogste houden,
die juist noemen anderen inferieur.
Welke van deze uitspraken is nu de ware?
Immers, dit zijn allen handige sprekers.

Boeddha:
10. De eigen leer noemen zij volmaakt,
de leer van een ander minderwaardig
en aldus strijdend disputeren zij.
Steeds noemen zij de eigen theorie de waarheid.

11. Indien zij door minachting van een ander minder werd,
dan zou er geen voortreffelijke zijn onder de leren,
want ieder spreekt over de leer van een ander laatdunkend,
terwijl ze ferm over die van zichzelf spreken.

12. Maar zó is het eren van de eigen leer:
zoals zij de eigen wegen loven,
zouden alle opvattingen waarheid zijn.
Op 'reinheid' immers maken ze aanspraak
alleen voor zichzelf.

13. Een brahmaan hoeft niet geleid te worden door een ander;
hij kiest en accepteert geen enkele leer.
Daarom heeft hij disputen overstegen;
geen andere leer ziet hij als de beste.

14. 'Ik weet, ik zie, zó is het' –
door zo'n mening vinden sommigen 'reinheid'.
Anderen leggen dit naast zich neer
en wijzen een ander pad naar reinheid.

15. Ziende ziet de mens geest en stof,
maar ziende zal hij alleen deze kennen.
Naar believen kan hij veel zien of weinig,
want niet daardoor bereikt hij reinheid,
zeggen de wijzen.

16. Een dogmaticus is niet tot reinheid te leiden;
hij geeft de voorkeur aan zelfbedachte visies.
Hij looft, waarin hij gelooft;
het zuiverheid noemend, ziet hij daarin het ware.

17. Een brahmaan kan niet passend omschreven worden;
niet volgt hij visies noch is hij gebonden aan weten.
En leert hij opinies kennen, ontstaan bij de massa,
blijft hij onaangedaan, terwijl anderen grijpen.

18. Los van verstrikkingen is de wijze
hier in deze wereld;
onder strijdlustigen geen partijganger,
vreedzaam onder de vredelozen,
gelijkmoedig, zonder op te vatten,
terwijl anderen grijpen.

19. Vroegere smetten heeft hij opgegeven,
nieuwe doet hij niet ontstaan;
niet volgt hij zijn verlangen
noch is hij een dogmaticus;
van meningsvorming is hij bevrijd, een wijze;
Hij die vrij is van zelfverwijt
wordt niet bezoedeld in de wereld.

20. Hij kiest voor geen enkele leer partij,
voor wat ook maar gezien, gehoord of gedacht is.
Hij heeft de last afgeworpen, de wijze;
van alles verlost is hij ongrijpbaar.
Niet onthoudt hij zich noch verlangt hij.



In een vorige aflevering (maart'91) werd het sutta afgedrukt dat bijna dezelfde naam draagt, maar alleen 'klein' wordt genoemd, ofschoon het slechts drie verzen minder telt dan de bovenstaande tekst.

Het thema is duidelijk hetzelfde gebleven: we moeten ophouden meningen te hebben en te discussiëren over allerlei leerstellingen. Wij moeten niet menen de 'waarheid' in pacht te hebben en proberen anderen van ons gelijk te overtuigen, ook niet als het gaat om 'boeddhistische' waarheden, hoe verleidelijk dit soms ook moge zijn. Dit leidt alleen maar tot tweespalt (2). De verstandige mens trekt zich niets aan van wat hij hoort of ziet onder de 'massa' (17). Hij laat zich niet van de wijs brengen, want hij beseft dat als ieder de leer van een ander minder waard vindt, er geen enkele leer de beste kan zijn (11.) Anderzijds prijst ieder de eigen leer en alle leren zouden dan de beste zijn (12). Noch het één noch het ander is mogelijk. Daarom accepteert de verstandige geen enkele leer (13) en neemt hij ook niet deel aan disputen over wat 'rein' is of 'onrein'.

Deze begrippen (rein en onrein) hebben hier behalve een theoretische (zoals ook wij spreken over 'zuiver in de leer' zijn) ook een morele betekenis. In sommige verzen gaat het vooral om deze laatste soort 'zuiverheid'. Sommige mensen nemen een ascetische gelofte op zich (4), bijvoorbeeld om weinig of zeer eenzijdig te eten, maar ook gaat het hierbij om allerlei vormen van 'stuitend gedrag' (7), zoals het uitsluitend eten van op de grond gevallen voedsel of zolang op één been staan dat het andere vrijwel afsterft. Deze ascetische praktijken leiden echter niet tot bevrijding, omdat er een subtiel verlangen naar allerlei vormen van bestaan (hemel, paradijs, goede wedergeboorte) blijft bestaan. Bovendien wordt degene die zijn geloften schendt of zijn ascetische regels opgeeft, door angst en beven overvallen (5): hij voelt zich als iemand die in het buitenland door zijn karavaan is achtergelaten en nu in den vreemde moet leven.

Boeddha adviseert alle regels en geloften op te geven, evenals alle 'goede' en 'slechte' daden (6), en niet meer naar 'reinheid' te streven. Is dit niet een gevaarlijk advies en leidt het niet tot immoraliteit? Gaat dit niet in de richting van de Zen-beatniks, die destijds in de Verenigde Staten berucht waren om hun zedeloosheid, zogenaamd op Zen gebaseerd? Het antwoord lezen we in vers 19: de wijze is van alle morele smetten vrij en hij doet geen nieuwe ontstaan Hij kent een zedelijk leven dat boven burgerlijk fatsoensmoraal uitgaat en niet uit verdringing van zijn behoeften bestaat. Hij heeft eenvoudig alle verlangen opgegeven: hij onthoudt zich niet (van 'rein' of 'onrein') noch verlangt hij ernaar (20). Dat getuigt van een geesteshouding, die wij niet bepaald dagelijks om

ons heen zien; daarom wordt de hier geschilderde mens 'ongrijpbaar' genoemd (20).

Dit is een moeilijk sutta, dat de brave Theravāda-commentatoren heel wat hoofdbrekens heeft gekost om het binnen de perken van hun interpretatie van Boeddha's leer te houden. Het is niet onmogelijk dat ze zich zelfs tot een kleine 'verbetering' van tekst hebben laten verleiden door in vers 13 het woordje 'andere' toe te voegen. (Het kan ook een glosse zijn die door latere kopiëerders 'per ongeluk' in de tekst is opgenomen.) De vierde regel van het Pāli-vers bevat namelijk als enige 12 syllaben, terwijl alle andere er 10 of 11 tellen. Dat is heel verdacht, want de oude dichters deden zeer hun best om zich aan een bepaald metrum te houden. Het woordje voor 'andere' staat in het Pāli aan het einde van de zin en kon er dus makkelijk aan worden toegevoegd. De commentatoren zeggen heel schools dat de 'brahmaan' (dat wil hier zeggen: de ideale monnik of leek) geen *andere* leer dan die van *De vier edele waarheden* als de beste accepteert. Maar die interpretatie komt o.i. uit de lucht vallen, afgezien nog van het feit dat de vier edele waarheden geen enkele keer in deze bundel van sutta's genoemd worden. Beter past in de context dat een wijs mens *geen leer als de beste* ziet, zoals in regel 2 van dit vers al blijkt, ofschoon de betekenis van deze regel, die nog enkele malen voorkomt in deze reeks sutta's, door een taalkundig probleem niet eenduidig is vast te stellen.

We lezen hier een sutta dat tot de oudste lagen van de canon behoort, waarin de leer nog niet was geformaliseerd in regels en leerstellingen. Zo worden de 'keten van voorwaardelijk ontstaan' (paṭiccasamupāda) of de anatta-leer in het Aṭṭhakavagga, waar dit sutta een onderdeel van vormt, nooit genoemd. Een overeenkomst met de simpele opvattingen van het Zen-boeddhisme is door sommigen opgemerkt. Men proeve dit moeilijke sutta op de tong en late zich niet verleiden tot ingewikkelde verklaringen die geheel tegen de geest van de tekst indruisen.

Ānanda en Padmavajra

BOEDDHISME EN PSYCHOTHERAPIE

door Prof. dr. R.H.C. Janssen

Hoewel de psychologie als wetenschap een goed ontwikkeld vakgebied is in de westelijke wereld en zij vrijwel alle psychische verschijnselen en menselijke gedragingen tot object van studie heeft gemaakt, hebben zich toch slechts weinig psychologen bezig gehouden met het bestuderen van oosterse religies en in het bijzonder met oosterse denkwijzen over de menselijke geest. Niettemin biedt - volgens Padmasiri de Silva, aan wiens boek 'An Introduction to Buddhist Psychology' (1979) ik hier een aantal gedachten ontleen - de analyse van psychische verschijnselen in de dialogen van de Boeddha belangrijke inzichten in de aard van het menselijk bewustzijn, inzichten die van groot belang geacht moeten worden voor de theorie en praktijk van de psychotherapie.

Johansson (1965, p. 11), een psycholoog die ook indoloog is, bracht in zijn boek 'The Psychology of Nirvana' de volgende overtuiging tot uitdrukking: "Iedereen met een goede kennis van de psychologie en haar geschiedenis, die de Pāli Nikāyas leest, moet getroffen worden door het feit dat de psychologische terminologie hierin rijker is dan in enige andere oude literatuur en dat er meer ruimte wordt besteed aan psychologische analyse en verklaringen dan in enige andere religieuze literatuur". Vestdijk noemt in zijn werk 'De Toekomst der Religie' (1952) de Boeddha de grootste psycholoog aller tijden.

Om de betekenis van het boeddhisme voor de moderne psychologie en de psychotherapie in het bijzonder te onderkennen, is het nodig de boeddhistisch-filosofische opvattingen over geest, cognitie en motivatie aan een nader onderzoek te onderwerpen. Hetzelfde geldt voor de denkbeelden over emotie en persoonlijkheid.

Nu doet zich daarbij het probleem voor dat deze onderneming een stap terug lijkt in de geschiedenis. Is het niet zo dat de psychologie zich sedert het begin van deze eeuw juist heeft ontworsteld uit de wurgende greep van de filosofie en zich als een autonome discipline heeft gevestigd? Toch zien we heden ten dage in de

---

Dit artikel is de het eerste deel van de enigszins bewerkte tekst van een lezing, gehouden op 14 augustus 1991 tijdens de zomercursus over boeddhisme aan de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden. Prof. Janssen is emeritus hoogleraar in de klinische psychologie. Hij is voorzitter van de stichting Vrienden van het Boeddhisme. (Literatuurlijst in het volgende nummer van Saddharma)

gedragswetenschappen een tendens ontstaan om door de oude omheiningen heen te breken en te speuren naar een méér omvattend beeld van de mens en de menselijke natuur dan het paradigma van de gebruikelijke positivistische benadering aan de wetenschap te bieden heeft.

Het behaviorisme is sedert Watson het traditionele model in de psychologie geweest. Het benadrukte de noodzaak om observeerbaar gedrag *objectief* te bestuderen. Carl Rogers (1965) echter verdedigde in een artikel de noodzaak een methodologie te ontwikkelen die, bij instandhouding van de precisie en de formele elegantie van de gedragwetenschappen, een open oog kan houden voor de *subjectieve* ervaringen van de individuen. Dat is de reden waarom de fenomenologie, en daarmee de filosofie, weer haar intree doet in het domein van de psychologie en de psychotherapie. Dit resulteerde in de geboorte van de zogenaamde humanistische psychologie als een derde kracht in de psychologie, dat wil zeggen na de psychodynamische psychologie van Freud en zijn volgelingen en de behavioristische psychologie van Watson, Skinner en anderen.

Thans steekt zelfs een vierde kracht de kop op, die de naam draagt van 'transpersonale psychologie'. Het is juist in deze tak van de psychologie dat de *spirituele* (als u wilt religieuze) dimensie van het menselijk bestaan aan een onderzoek wordt onderworpen en toegepast wordt op de psychotherapie. Het is in dit verband opmerkelijk dat Chögyam Trungpa, een bekende Lama die vluchtte van Tibet naar India en later via een verblijf van enkele jaren in Engeland in de Verenigde Staten terecht kwam, deel uitmaakte van de redactieraad van het Journal of Transpersonal Psychology, dat de belangrijkste representant is van deze jonge loot aan de boom van de psychologie.

Zoals ik al opmerkte, beschouw ik deze beweging niet als een regressie naar een verlaten, primitiever niveau van wetenschappelijk denken, waarop religie, filosofie en wetenschap onontwarbaar met elkaar verweven zijn. Veeleer betekent het een erkenning van het feit dat de wetenschap tot nu toe gefaald heeft de maatschappij in moreel en psychologisch opzicht te verbeteren en een beter type mens te produceren. De wetenschappen van vandaag, met inbegrip van psychologie en psychotherapie, hebben een materialistische visie op mens en universum aangemoedigd. Het resultaat van deze houding kan in de moderne wereld waargenomen: vervuiling van ons milieu, dreiging van een nucleair conflict, stress, toenemende agressiviteit tussen mensen zowel in het openbaar als in de beslotenheid van de huisgezinnen. Ik wil hiermee niet beweren dat er in meer 'religieuze' tijden geen oorlog, agressie en begeerte was. In vroeger tijden wisten mensen echter, dat wat ze

deden slecht was. Naast grote misdaden ging men zich ook te buiten aan grootse boetedoening. De huidige situatie wordt gekenmerkt door de term 'anomia': een verlies van morele levensmaatstaf. Deze maatstaf is ten nauwste verbonden met de spirituele dimensie van de wereld. Als wij deze verwaarlozen in ons gedrag, zullen wij de bittere vruchten daarvan plukken. Dat wordt in het boeddhisme 'karma' genoemd: de mens is de erfgenaam van zijn daden.

Door nu aan de psychologie haar verloren spirituele dimensie terug te geven, kan het boeddhisme bijdragen aan een restauratie van de oorspronkelijke eenheid van de mens met zijn omgeving, van de mens met zijn medemensen. Er is dus eerder sprake van een progressie - langs een spiraal, als u wilt - waarop de psychologie terugkeert naar ogenschijnlijk hetzelfde punt, dat echter op een hoger niveau is gelegen De duik in het materialisme zal niet tevergeefs zijn geweest, maar zal de psychologie verrijkt blijken te hebben met waardevolle inzichten, die gemakkelijk kunnen worden toegepast in een nieuwe wetenschap.

Lijden

De psychologie van het boeddhisme is voornamelijk gericht op het beantwoorden van de volgende vraag: wat zijn de oorzaken van het lijden *(dukkha)* en hoe kunnen we er aan ontkomen? Boeddhistische psychologie is daarom verschillend van andere terreinen van hedendaagse psychologie, waarop psychologisch onderzoek wordt verricht om wille van de wetenschap zelf. Voor de Boeddha waren theoretische kwesties alleen interessant wanneer ze in relatie stonden met de hachelijke positie van de lijdende mens. Hij merkte eens op: "Zoals de grote oceaan slechts één smaak heeft, namelijk die van zout, zo heeft ook mijn leer slechts één smaak, namelijk die van bevrijding (van leed)." In zoverre is er een duidelijke overeenkomst met moderne theorieën op het gebied van de psychotherapie. Wanneer de Boeddha werd geconfronteerd met allerlei soorten opvattingen en ideologieën, dan onderwierp hij ze aan een nauwkeurige analyse.

Maar hij deed meer dan dat. Hij wees op de diepe psychologische wortels, die de voedingsbodem waren voor dergelijke theorieën. Hij merkte op dat 'begeerte' metafysische theorieën voedt en metafisische theorieën op hun beurt 'begeerten' in het leven roepen. Zo onderzocht hij de emotionele wortels van het eternalisme, de leer die stelt dat de mens een onsterfelijke, onveranderlijke ziel heeft. Hij toonde de interne tegenstelling in deze visie aan. Toch kan de mens zich niet makkelijk ontdoen van een dergelijke opvatting omdat zij, volgens de Boeddha, tegemoet komt

aan zijn behoefte om eeuwig te leven. De filosofie van het nihilisme, of misschien beter: annihilationisme, de leer die stelt dat de dood het einde betekent van het menselijk bestaan, rechtvaardigt egocentrisch en onethisch gedrag. De filosofie van het hedonisme, meestal samengaand met materialisme, bevredigt de begeerte naar lust en weelde.

Voorts toonde de Boeddha aan dat een begrijpen van de wortels van valse theorieën een mens kan helpen bij het bedwingen van zijn verlangens en bij de ontwikkeling van de basis van inzicht, waardoor bevrijding eerst mogelijk wordt.

Het is belangrijk er nog eens de nadruk op te leggen dat de Boeddha nooit logische, metafysische of psychologische problemen entameerde als doel op zichzelf. In het Cūla-Māluṅkya Sutta (M.N.63) vergelijkt de Boeddha de metafysicus met iemand die door een pijl gewond is en voordat hij geholpen wordt door een arts vragen stelt als: wie schoot de pijl op mij af, tot welke kaste behoorde de schutter, is hij lang of klein van postuur, blank of donker van huidskleur, wat voor soort pijl raakte mij? Als de gewonde zou doorgaan met het stellen van dergelijke vragen zonder zijn wond te laten verzorgen, dan zou hij sterven. De mens die bevrijd wil worden van het lijden in deze wereld, wordt vergeleken met de man die zijn wond moet behandelen. Het is niet verwonderlijk dat in het Devadaha Sutta (M.N. 101) de Boeddha wordt vergeleken met een arts. Tegenwoordig zou men wellicht eerder van een psychotherapeut spreken. De filosofie en de psychologie van de Boeddha zijn, althans voor een belangrijk deel, therapeutisch georiënteerd. Dat is de centrale these van dit artikel. Boeddhistische psychologie biedt een therapie voor de psychisch ontwrichte mens. Daarom is een vergelijking met westerse vormen van psychotherapie mogelijk.

Psychische stoornissen zijn niet beperkt tot de *neurotische* problemen van geestelijk gestoorde mensen. (De psychotische problematiek laat ik hier terzijde). De mens in de hoog geïndustrialiseerde maatschappij van onze tijd kan 'gestoord' worden genoemd in een wijdere zin. Men denke aan de titel van het destijds roemruchte boek van Karen Horney: "The Neurotic Personality of Our Time" (1937). De innerlijke leegheid, het gevoel van vervreemding, het gebrek aan oriëntatie in het dagelijks leven zijn verschijnselen in het bestaan van de hedendaagse mens, die om een ruimere definitie van het begrip 'stoornis' vragen en een omschrijving van de doelstellingen voor psychotherapie. Deze visie is zelfs van toepassing op de psychoanalyse. Fromm (1960) immers merkte reeds op dat het werk van Freud niet alleen een therapie was voor de geestelijk gestoorden, maar evengoed was gericht op de bevrijding van de normale mens van irrationele angsten en obsessies. In

1961 ('Psychoanalysis and Religion') stelde deze auteur vast dat de psychoanalyse hoe langer hoe meer haar zwaartepunt verlegde van de therapie van neurotische symptomen naar de behandeling van problemen in het dagelijks bestaan van de doorsnee-mens in onze samenleving. In deze context van veranderende opvattingen over ziekte en gezondheid verdient het boeddhistische begrip van 'therapie' serieuze aandacht.

Boeddhistische psychologie gaat uit van de opvatting dat begeerte, haat en verwarring aan de basis liggen van het menselijk lijden. Deze omstandigheid roept conflicten, angst en ontevredenheid op: een algemeen gevoel van malaise, onbevredigdheid, frustratie. De wereld en wijzelf zijn niet zoals we het graag zouden zien. Aan deze toestand zal alleen een einde komen door het bereiken van nirvāna. Nirvāna is niet zo'n mysterieus of mystiek begrip als men wel eens denkt. Het betekent eenvoudig - maar moeilijk genoeg - de uitdoving van begeerte, haat en verwarring. Geestelijke stoornissen (ruim of beperkt gedefiniëerd) zullen blijven heersen tot deze wortels vernietigd zijn. De leer van de Boeddha toont hoe men daartoe te werk kan gaan.

Wat levert nu een vergelijking op van de 'therapie' inhaerent aan het boeddhisme met de therapeutische systemen van het Westen? Bij het beantwoorden van deze vraag zal ik mij beperkten tot de hoofdstromingen van de psychotherapie, namelijk de psychoanalyse, de humanistische psychotherapie, de existentiële psychotherapie en de gedragstherapie.

Psychoanalyse

Te beginnen met de psychoanalyse kunnen we opmerken dat zowel de psychoanalyse als het boeddhisme een theorie over motivatie kent, dat wil zeggen een opvatting over de drijfveren van het menselijk gedrag. De Boeddha onderscheidde drie vormen van verlangen *(lobha),* die de motivering uitmaken voor al ons doen en laten: het verlangen naar zintuiglijke bevrediging *(kāmatanha),* het verlangen naar bestaan *(bhava-tanhā),* dat wil zeggen het nastreven van zelfbehoud, en het verlangen naar zelfvernietiging *(vibhava-tanhā).* Kijken we nu naar de opvatting van Freud, dan zien we een opmerkelijke overeenkomst. De bron voor de motivatie van de mens is volgens hem gelegen in een tweetal driften. De soort die hem het eerst opviel, noemde hij 'levensdrift' (Eros); de psychische energie daaraan verbonden 'libido'. De term levensdrift is een verzameling voor wensen die gericht zijn op behoud, groei en voortplanting van het organisme, zoals het verlangen naar eten, drinken en sexualiteit. De libido vindt haar oorsprong in spanningstoestanden in het lichaam op grond van het niet bevredigd

zijn van verlangens. "There can be no question that the libido has somatic sources, that it streams into the ego from various organs and parts of the body" (geciteerd in Janssen, 1990, p.142). De libido is dus het energetische aspect van de levensdrift. In de omgangstaal wordt hier meestal 'sexuele energie' mee bedoeld, die ongetwijfeld de belangrijkste component van de libido is, maar ook eigenliefde, liefde voor ouders en kinderen, vriendschap, hechting aan materiële objecten, en zèlfs toewijding aan abstracte idealen wordt gevoed door deze energie. De levensdrift vertegenwoordigt dan alle tendensen in de mens, die pogen te binden, te bewaren, op te bouwen en te verenigen.

Daarnaast onderscheidde Freud een doodsdrift (Thanatos), eveneens een aangeboren drift. Hij verwees hiermee naar het biologische gegeven dat er een tendens in alle levende wezens bestaat om terug te keren naar de anorganische toestand, dat wil zeggen te sterven. Deze drift treedt aan het licht op momenten waarop de mens zich destructief, agressief gedraagt, niet alleen tegenover zichzelf maar ook tegenover de ander. Agressiviteit is dus een derivaat van de doodsdrift.

Het bovenstaande samenvattend, kunnen we stellen, dat het verlangen naar zintuiglijke bevrediging *(kāma-tanhā)* te vergelijken is met de levensdrift (Eros) bij Freud, het verlangen naar zelfvernietiging *(vibhava-tanhā)* met de doodsdrift bij Freud. Het verlangen naar bestaan *(bhava-tanhā)* in het boeddhisme toont overeenkomst met de door Freud in een later stadium onderscheiden 'Ik-driften'. Deze manifesteren zich in een verlangen naar roem, macht, status, bewondering door anderen, maar ook in het nastreven van een gezond gevoel van eigenwaarde. Opgemerkt kan nog worden dat het samenvattende begrip voor 'verlangen' *(lobha)* etymologisch verwant is met het Latijnse woord 'libido'. 'Libet' betekent (in samenwerking met b.v. 'mihi'): 'het lust mij, ik heb er lust in' De Indo-europese wortel van deze woorden (leubh) is de basis voor ons woord 'lief'.

Een ander punt van gelijkenis tussen de psychoanalyse en het boeddhisme kan men aantreffen in het begrip 'onbewuste motivatie'. Verdrongen impulsen (bijvoorbeeld van agressieve aard) blijven actief op een onbewust niveau. Hoewel zij uit het bewustzijn verdrongen zijn, scheppen zij voorwaarden voor het opduiken van spanningen en angst. De Boeddha verkondigde dat het verlangen naar zintuiglijke genieting gevoed wordt door diepere onderstromingen. Lustgevoelens namelijk veroorzaken een hechting aan de aangename objecten, in contact waarmee deze gevoelens ontstaan zijn. Dat komt doordat zij een latente zinnelijke begeerte wekken. Onlustgevoelens wekken een latente afkeer *(dosa);* valse complimenten kunnen een latente arrogantie wekken; een bedreiging

voor het eigen leven kan een latente hang aan het leven *(bhava-tanhā)* wekken. Deze latente onderstromingen of onbewuste drijfveren *(saṅkhārās)* verlenen een basis aan de steeds weer terugkerende vormen van begeerte, haat, trots, jaloezie en de diverse manifesties van 'angst'. In de boeddhistische psychologie is de geest, evenals bij Freud, een dynamisch continuüm, waarin de restanten van emotioneel geladen herinneringen liggen opgeslagen die terug gaan tot de vroege jeugd en vroegere geboorten. Dit laatste punt is natuurlijk niet van toepassing op de theorie van Freud!

De Boeddha beschouwt het geloof in een permanent, onveranderlijk Ik *(ātman)*, gevoed door onbewuste drijfveren *(saṅkhārās)*, als basis voor onbevredigdheid, neerslachtigheid en innerlijke (angst) *(dukkha, domanassa, upāyāsa)*. De relatie tussen Ik en angst biedt een interessant punt van overeenkomst tussen het boeddhisme en de psychoanalyse, waarop ik hier niet nader kan ingaan.

Een belangrijk *verschil* moet echter ook in het oog worden gehouden. Dat heeft te maken met het doel van therapie. Het boeddhisme biedt een positief pad voor geestelijke ontwikkeling en groei, gebaseerd op een spiritueel en ethisch ideaal. Het biedt het ideaal van een harmonisch bestaan voor de huishouder en de eliminatie van alle conflicten uit de geest van de monnik, die zich intensiever met zijn mentale ontwikkeling kan bezighouden. (Dit geldt voor het oudere boeddhisme; in het latere Mahāyāna kan de bodhisattva, die zich voor het heil van alle wezens naast zijn eigen bevrijding inzet, een leek zijn). Freud zocht alleen een beperkt ideaal van menselijk geluk. Hij stelt zelfs dat zijn doel is, hysterische ellende te transformeren tot een 'normaal' gevoel van ongelukkig te zijn. Evenmin was hij erop uit een systeem te ontwikkelen om een einde te maken aan alle conflicten en passies in de menselijke geest. Psychoanalyse maakt volgens hem pathologische reacties niet onmogelijk. Freuds therapie stimuleert alleen de vrijheid om een vorm van persoonlijke autonomie en geestelijke volwassenheid te ontwikkelen waardoor het opduiken van pathologische tendensen en reacties onwaarschijnlijk wordt. De Boeddha had een optimistischer mensbeeld: hij leerde, dat absolute vrijheid (volkomen bevrijding) binnen het bereik van alle menselijke wezens lag, zij het in dit leven of in een verdere toekomst. Freud werd hoe langer hoe pessimistischer naarmate hij het einde van zijn leven naderde. Hij verloor zelfs min of meer het geloof in zijn eigen vorm van therapie. Werkelijk mensen genezen leek hem onwaarschijnlijk. Zijn patiënten moesten leren hun neurose te accepteren en te leven met een zekere mentale handicap.

Humanistische psychotherapie

De humanistische psychologie is een reactie op het fysicalistische mensbeeld van Freud, dat voor een deel gezien kan worden als het produkt van het negentiende-eeuwse, materialistische denken in de wetenschap. Freud zag de menselijke geest als het reservoir voor psychische energie. Deze energie, die in de grond sexueel van aard zou zijn, kan volgens hem op allerlei manieren worden gebruikt. Bij verdringing zoekt zij een uitweg in allerlei onaangepaste gedragingen; bij sublimatie verschijnt zij in artistieke of religieuze vormen. Sommigen (Russelman, 1983) menen dat Freud dacht over de mens als over een stoommachine, een in zijn tijd zeer bewonderd apparaat. Ook wij kennen nog wel uitdrukkingen als 'de druk op de ketel moet niet te hoog worden'; bij te grote mentale belasting dreigt 'ontploffingsgevaar'. De humanistische denkers op het gebied van de psychotherapie zijn wars van een mechanistisch model van de menselijke geest. Rogers, Maslow en anderen menen dat het zoeken naar waarden, zin en persoonlijke ontwikkeling fundamenteel zijn in het menselijk bestaan. De mens is een zin aan zijn leven gevend wezen en gericht op een toekomst, niet volledig gedetermineerd door zijn vroege jeugd, zoals Freud meende. De psychoanalyse was ook te autoritair, volgens de humanistische denkers.

Het therapeutisch systeem dat door Rogers werd ontwikkeld, werd daarom door hem 'client centered therapy' genoemd en als 'niet-directief' beschouwd, omdat door de Rogerianen de 'client - let wel, niet: patiënt - niet gedwongen wordt de duidingen van gedrag en dromen door de therapeut te accepteren, zoals bij de psychoanalyse het geval is. Het heden van de cliënt is voor de therapeuten van deze richting belangrijker dan het verleden. Het ideaal van de therapie wordt gezien in emotionele (persoonlijke) groei. Mensen zijn verantwoordelijk voor hun lot. De mens mag niet een 'ongelukkige jeugd' verantwoordelijk stellen voor zijn problemen. Het doel van de therapie is de cliënt zijn denkbeelden over de eigen persoon te laten veranderen. De bewering van Rogers dat mensen verantwoordelijk zijn voor hun eigen levens, hun eigen toekomst bepalen en voelen dat zij ieder moment een keuze maken - deze bewering strookt heel goed met de psychologische en ethische grondhouding van het boeddhisme. De Boeddha immers leerde dat de mens 'de erfgenaam is van zijn daden'. Latere commentatoren (zie Buddhaghosa, Visuddhi Magga, XVI, 85) legden dit zo uit, dat geen Almachtig Wezen, geen Oerprincipe, geen Eigennatuur (interne noodzaak) en ook niet de Tijd of het Toeval aangemerkt kunnen worden als oorsprong van het leed in mens en wereld. Hoewel het psychologisch verleden

(de levensgeschiedenis) van een persoon, zijn of haar erfelijke aanleg en de sociale omgeving de handelingen van een mens kunnen *conditioneren*, kunnen ze deze niet volledig *determineren*. Daarom is het element van 'psychisch determinisme' in de psychoanalyse niet op één lijn te brengen met het boeddhisme, zoals ik reeds in het voorgaande opmerkte.

Anderzijds is de vrijheid van ontwikkeling in de Rogeriaanse therapie niet van hetzelfde type als in het boeddhisme. De Boeddha biedt de mens positieve, wél omschreven richtlijnen voor zijn gedrag. Hij is directiever in zijn aanbevelingen. Rogers denkt, dat als een mens maar leert zichzelf te accepteren en zijn eigen problemen op te lossen, hij emotioneel zal groeien. Dit groeiproces wordt min of meer als een automatisch verlopend gebeuren gezien. Net zoals een plant 'vanzelf' groeit als je hem maar water, aarde, lucht en licht geeft. De Boeddha leert echter dat er een radicale verandering van de persoon moet optreden, wil men van 'bevrijding' kunnen spreken. De wortels van ons verkeerde gedrag (begeerte, haat en onwetendheid) moeten volledig worden vernietigd. Dit stelt hoge eisen aan degene die het pad van de bevrijding wil gaan. De therapie van Rogers kan vanuit boeddhistisch standpunt slechts worden gezien als een eerste stap in de richting van bevrijding. Zij kan een mens niet volkomen verlossen van de boeien van *samsāra*, de kringloop van ons bestaan.

Existentiële therapie

De existentiële therapie kan als nauw verwant met de humanistische therapie worden beschouwd. Beide worden soms samengevat onder de naam 'existentiëel-humanistische' therapie. Toch verdient het existentiële denken hier een aparte behandeling. Het existentialisme ontstond als een filosofische school , gebaseerd op het werk van Kierkegaard, Heidegger, Sartre en Jaspers. Jaspers schreef een beroemd boek over psychopathologie. Hij inaugureerde een wetenschap, genaamd fenomenologische psychiatrie. Hij werd geïnspireerd door Heidegger. De bekendste fenomenologische psychiaters zijn Minkowski, Straus en Von Gebsattel. Ludwig Binswanger stond aan de wieg van de existentiële psychoanalyse. In de psychologie stamt het belangrijkste werk van Rollo May.

Existentiële therapeuten waren niet, zoals Freud en zijn volgelingen, geïnteresseerd in het ontwikkelen van een verzameling van uiterst verfijnde therapeutische technieken en een gecompliceerde theorie over de menselijke psyche. Eerder waren zij ertoe geneigd, op min of meer filosofische wijze, het mensbeeld te onderzoeken dat aan psychotherapeutisch handelen ten grondslag ligt. De exis-

tentiële therapeuten hadden allen ernstige twijfels aan de juistheid van de theorie over de mens, zoals die naar voren was gebracht in de psychoanalyse. Zij meenden dat de moeilijkheden en de beperkingen in het mensbeeld van de psychoanalyse niet alleen theoretisch onderzoek zouden remmen, maar op de lange duur ook ernstig de effectiviteit van de therapie zouden beperken. Zoals ik al opmerkte, accepteerden de existentialisten het fysicalistische model van de mens niet. Freud had het bestaan geponeerd van krachten, energiesystemene, psychische mechanismen. Deze termen klonken de existentiële denkers te mechanistisch in de oren. Ik noemde reeds het stoommachine-model dat Russelman in de opvattingen van Freud meende te ontwaren. De existentiële thera peuten legden meer de nadruk op begrippen als beslissing, verantwoordelijkheid, autonomie en identiteit. Deze tendens kan men vatten onder de noemer van 'het zoeken naar de authentieke persoon'.

Vergelijkt men nu het boeddhisme met de existentiële therapie, dan springen enkele opvallende overeenkomsten in het oog. Wat de existentialisten noemen 'het tragische levensbesef' is feitelijk niets anders dan een andere uitdrukking voor het boeddhistische begrip *dukkha* (leed, frustratie). De basale leegheid en de verveling, die het resultaat zijn van een leven puur gewijd aan het zoeken van genot, vormen een uiterst belangrijk punt van overeenstemming tussen de Boeddha en Kierkegaard. Afgezien van het besef van 'het tragische' staat bij beiden een ander punt in het centrum van de aandacht en dat is wat genoemd kan worden 'basale angst'. Angst wordt veroorzaakt door egocentrische verlangens van allerlei soort. Sommige angsten kunnen worden herleid tot een specifieke vrees, zoals in diverse fobieën naar voren komt. Daarover gaat het hier niet. Zowel de existentialist als de boeddhist is getroffen door een diepere 'basale angst'. In de opvatting van de Boeddha is deze te wijten aan onze diep gewortelde verknochtheid aan ons 'ik'. Het geloof in 'ik' en 'van mij' is de oorzaak van angst en zorg. Het gevoel een eigen identiteit en bezit te hebben mag wellicht een oppervlakkig gevoel van zekerheid en veiligheid geven, maar op de lange duur binden zij de mens hoe langer hoe meer aan zijn lijden. De begrippen van 'het tragische' en 'basale angst' bieden ruimte aan een stimulerende dialoog tussen boeddhisme en existentialisme. Laten we een kleine poging daartoe wagen. De dood van een geliefde leidt meestal tot een toestand van rouw. Wat is hiervan de kern? Het antwoord luidt in onze context: het gevoel van persoonlijke *identiteit* is verstoord. De hechting aan het overleden familielid of de overleden vriend of vriendin wordt plotseling verbroken. Boeddha's leer biedt een therapie voor het hanteren van leed, veroorzaakt door dit soort omstandigheden.

Immers, in het boeddhisme bestaat er een nauwe verbinding tussen zelf-loosheid *(anattā)* en lijden. De Boeddha stelde vast: "Wat voorbijgaand is, dat is lijden; wat lijden is, dat is niet het zelf". Er bestaat alleen een veranderende geest en een veranderend lichaam. De mens lijdt omdat zijn mentale toestanden onophoudelijk veranderen: plezier wordt gevolgd door pijn, ouderdom volgt op jeugd, ziekte op gezondheid. Door vast te houden aan mentale of lichamelijke toestanden, dat wil zeggen aan het psychofysieke complex *(nāma-rūpa),* schept men de voorwaarden voor het ontstaan van angst, rouw, pijn, walging en verveling. Door deze hechtingen op te geven verkrijgt men bevrijding van leed. 'Hechting' *(upādāna)* is immers zeer nauw verbonden met 'begeerte' *(tanhā)* en begeerte is volgens de tweede Edele Waarheid de oorzaak van het lijden, Wat de existentialisten 'existentiële angst' noemen, is eveneens een manifestatie van het ego. De schaduwen van het 'ik' kunnen zelfs in de diepste duisternis, in de boezem van de existentiële angst, waargenomen worden. Men kan zelfs stellen dat in deze angst het 'ik' stolt tot een massieve, duistere klomp. Mensen die een diepe depressie hebben meegemaakt, kunnen begrijpen over welke helle-ervaring ik hier spreek.

Wat is nu het *verschil* tussen de boeddhistische en de existentialistische analyse van het menselijke lijden? Men kan staande houden dat het boeddhisme een stap verder gaat dan de existentialistische visie. Het existentialisme zelf kan beschouwd worden als een symptoom van een diepe spirituele nood. Het is de filosofie van de mens die de vitale verbindingen met zijn wereld heeft verloren. Laat mij dit aan een voorbeeld toelichten. In 'La Nausée' van Sartre lezen we:

> "Al die dingen ... wat zal ik zeggen? Ze hinderden me ... ieder bestaand ding voelde ik als een te veel in relatie tot de andere dingen ... te veel, dat was het enige verband dat ik kon vaststellen tussen die bomen, dat hek, dat grind ... En ik ... ik was ook al te veel ... ik mijmerde er vaag over me van kant te maken ... maar zelfs mijn dood zou te veel zijn geweest. Te veel, mijn lijk, mijn bloed op het grind, tussen die planten ... ik was te veel voor de eeuwigheid ... ik begreep de Walging ... het wezenlijke is de toevalligheid ... dat is het absolute, de volmaakte ongegrondheid ... alles is er zo maar, deze tuin, deze stad, ik zelf - zie daar de Walging ... ik wist wel, dat het de Wereld was, die zich plotseling in haar naaktheid aan mij toonde".

Het existentialisme kan nuttig zijn bij het wekken van de mens uit zijn sluimering in onwetendheid. Het biedt een toegangsweg tot de dialogen van de Boeddha. Maar het is onheilzaam om op dit niveau van analyse van het bestaan te blijven hangen. Het existentialisme behoeft een antwoord. Eén mogelijk antwoord is in

ieder geval door de Boeddha gegeven. Hij die de leer van de Boeddha werkelijk heeft begrepen, is het existentialisme te boven gekomen. Maar hij zou misschien nooit dit punt hebben bereikt waarop hij ging luisteren naar de Boeddha, als hij niet uit zijn comfortabele levenspositie geworpen was door existentiële vragen over zichzelf en de wereld. Zo is het de Boeddha ook vergaan. Edward Conze (1963) heeft dit kort en krachtig als volgt uitgedrukt:

> "In termen van de Vier Waarheden kennen de existentialisten de eerste, die leert dat alles lijden is. Van de tweede, die de oorsprong van het lijden toeschrijft aan begeerte, hebben ze slechts een flauwe notie. Wat de derde en de vierde betreft, daar hebben ze nooit van gehoord".

De Boeddha placht te zeggen dat menselijk lijden te wijten is aan de identificaties van het Ik met de vijf skandhas, de vijf aspecten van de menselijke persoonlijkheid: lichaam, gevoel, cognitie, conditioneringen, perceptie. Wanneer we ons steeds zouden realiseren: 'Dit ben ik niet, dit is niet van mij, dit is niet mijn zelf', zoals de Boeddha aanbeval, dan zouden we evenwichtig en gelijkmoedig, bevrijd van allerlei ik-verkramping en leed, door het leven gaan, vol compassie met de medemens. *(Wordt vervolgd)* □

TIBETAANSE GENEESKUNDE OP HERFSTBIJEENKOMST SVB

De herfstbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, op 27 oktober jl. in de Kosmos te Amsterdam, stond in het teken van het thema 'Boeddhisme en Gezondheid'. De biochemica mevrouw drs. M. Brouwer opende de goed bezochte bijeenkomst met een voordracht over de principes van de Tibetaanse geneeskunde en haar toepassingen. Zij is secretaris van de Nederlandse Stichting ter Bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde.

Met verve en grote deskundigheid sprak zij over een vorm van medisch theoretiseren en handelen, die ons op het eerste gezicht zeer vreemd voorkomt. Het gaat om een 'alternatieve', holistische manier van denken die vele - maar zeker niet alle - boeddhisten aanspreekt. Hoewel mevrouw Brouwer zelf geen boeddhiste is, gaf zij te kennen dat het voor een boeddhist makkelijker is om volgens de principes van de Tibetaanse geneeskunde te worden behandeld dan voor een niet-boeddhist. Voor Tibetaanse artsen is het absoluut noodzakelijk om boeddhist te zijn.

De Tibetaanse geneeskunde is een mengeling van de medische tradities van India, China en Griekenland met elementen van

inheemse opvattingen. De basis wordt gevormd door de Ayurveda uit India. Zeventien Sanskrit-teksten werden vertaald in het Tibetaans, die zes dikke delen vormen van de Tanjur, de collectie van Tibetaanse canonieke teksten. De oudste tekst is de 'Gyu-zhi' (Vier Tantras) van Chandranandana. Deze werd vertaald in de achtste eeuw en is sindsdien de 'klassieker' bij uitstek, eeuw na eeuw uitvoerig becommentariëerd. De beroemde vijfde Dalai Lama (1617 - 1618) liet zelfs nog Indische pandits naar Lhasa komen, die aanvullende medische teksten uit India meebrachten.

De Tibetaanse geneeskunde gaat uit van het bestaan van vijf kosmische elementen: aarde, water, lucht, vuur en ruimte. Deze elementen zijn in het lichaam vertegenwoordigd door drie 'humoren': gal, slijm en wind. Hierbij moeten we niet denken aan concrete stoffen, maar eerder aan principes van de 'levensenergie'. Windenergie (rlung) vertegenwoordigt het element lucht, galenergie (tripa) vertegenwoordigt het element vuur en de slijmenergie (pégèn) vertegenwoordigt de elementen aarde en water. Deze energieën verkeren bij een gezond mens in een bepaald evenwicht. Als dit wordt verbroken, ontstaat er ziekte.

De windenergie is de mobiele energie, de vitale kracht, en reguleert de ademhaling, de spieractiviteit, de bloedsomloop, de spraak en de activiteit van het zenuwstelsel in het algemeen, maar ook de emoties en alle andere psychische processen. Psychische stoornissen en psychosomatische stoornissen (hoge bloeddruk, maagzweer etc.) zijn stoornissen van windenergie.

De galenergie, die warm is, komt vrij bij de spijsvertering en alle andere katabolische (afbrekende) processen. Hepatitis is een ziekte waarbij de galenergie verstoord is. De slijmenergie, die koud is, is anabolisch, bouwt het organisme op en reguleert de stabiliteit van het lichaam evenals het lymphesysteem. Bij tuberculose en astma is deze energie verstoord. Meestal is er bij een ziekte meer dan één energie betrokken. Men noemt echter een ziekte bijvoorbeeld een 'windziekte' als de 'wind' het meest gestoord is.

Onwetendheid

De oorzaak van alle ziekte wordt, geheel conform de boeddhistische leer, gezocht in 'onwetendheid', die in de grond bestaat uit het geloof in een permanent, van wereld en medeschepselen afgezonderd 'zelf'. Deze onwetendheid geeft aanleiding tot het ontstaan van de drie 'vergiften': begeerte, haat en verwarring. Begeerte is gerelateerd aan 'lucht', haat aan 'gal' en verwarring aan 'slijm'.

Is de *begeerte* te sterk of eet en slaapt men te weinig, dan krijgt de windenergie de overhand en ontstaan er ziekten in de buikstreek. De huidskleur is blauwachtig, de houding is gebogen, de

ledematen maken krakende geluiden en er bestaat grote gevoeligheid voor kou.

Heeft *haat* (afkeer) bij iemand de overhand, dan wordt de galenergie overmatig gestimuleerd. Ziekten openbaren zich tussen buik en hart. Men eet weinig, maar voelt zich toch vol. De huid is gelig. Men houdt van zoet en bitter voedsel.

Bij sterke spirituele *verwardheid* en fysieke sloomheid (te veel slapen, te grote gehechtheid aan comfòrt) overweegt de slijmenergie. De patiënt ziet er bleek uit en is vadsig. Men eet veel zonder honger te voelen. Ziekten manifesteren zich vooral in de bovenkant van het lichaam, boven de hartstreek.

Als secundaire ziekmakende factoren kent men: een verkeerd diëet, immoreel gedrag, mentale problemen en seizoeninvloeden. Mentale problemen worden in termen van 'demonen' besproken. Er zouden er 1080 zijn: 360 ontstaan uit begeerte, 360 uit haat en 360 uit verwarring. Deze 'demonen' kunnen epilepsie, een beroerte of verlammingen produceren. De psychiatrie wordt besproken in mythologische beelden, zoals ook in de Europese Middeleeuwen het geval was.

De diagnose van ziekte wordt gesteld door visuele inspectie, pols voelen en ondervraging. De polsdiagnose is dezelfde als in China wordt beoefend. De pols geeft belangrijke informatie over de toestand van de interne organen. In de polsslag kan de Tibetaanse arts na jarenlange training de bovengenoemde energieën voelen en hun onderlinge (dis)balans.

De behandeling bestaat uit het voorschrijven van pillen, waarin vele plantaardige, dierlijke en minerale elementen gemengd zijn. Daarnaast bestaan er tantrische geneeswijzen, waarbij mantras en visualisaties worden gebruikt op de manier die volgelingen van het Vajrayana uit eigen ervaring zullen kennen.

Wanneer men een geneeskundige behandeling op alternatieve basis zoekt (eventueel naast een reguliere westerse), lijkt de Tibetaanse geneeskunde aan boeddhisten een gerede mogelijkheid te bieden. Behandelingen worden uitgevoerd door gekwalificeerde Tibetaanse artsen (niet als zodanig erkend in Nederland), die jaarlijks enige tijd in ons land verblijven. De bovengenoemde Stichting is gevestigd in de Eastonstraat 52, 1068 JA Amsterdam, tel. 020-6193436.

Smetten

De eerwaarde Jhānānando hield een kort betoog, waarin hij wees op de tien ziekmakende factoren die in Pāli *kilesas* (smetten, bevlekkingen, verontreinigingen) worden genoemd: begeerte, haat, verwarring, eigenwaan, (het hebben van) opinies, twijfel, afgestomptheid, opgewondenheid, schaamteloosheid en geweten-

loosheid. Deze factoren verontreinigen niet alleen de geest, waardoor allerlei mentale afwijkingen kunnen ontstaan, maar ook geven zij aanleiding tot allerlei lichamelijke ziekten vanwege de samenhang van lichaam en geest. Iedereen kent de psychosomatische kwalen, die een uiting zijn van deze verbondenheid.

Hoe zijn de 'kilesas' te bestrijden, zodat er een toestand van geestelijk en lichamelijk welzijn kan ontstaan? Het antwoord moet in meditatie worden gezocht. Er worden twee vormen daarvan onderscheiden: *samatha* (kalmering) en *vipassanā* (inzicht). De eerstgenoemde wordt omschreven als concentratie en niet-verstrooidheid van de geest ten gevolge van de opheffing of vermindering van begeerte, haat en verwardheid. Daarbij speelt het volgen van de ademhaling een belangrijke rol.

In Majjhima Nikāya 62 zegt de Boeddha tegen zijn zoon: "Aandacht voor in- en uitademing, Rahula, brengt veel loon en zegen". Lang inademend weet men dat men lang inademt; kort inademend weet men dat men kort inademt. Niet alleen wordt men zich bewust van het hele ademhalingsproces, maar ook kalmeert men daarmee de ademhaling en andere lichamelijke functies. Op geleide van de ademhaling ervaart men tevens vreugde en andere positieve gevoelens. De concentratie van de geest neemt steeds toe, de denkprocessen houden op en men doorloopt idealiter de vier (of acht) meditatiestadia *(jhānas)* tot men voor niets meer angst heeft en door niets meer van zijn stuk gebracht wordt.

De eerwaarde Jhānānando stelde dat men met samatha veel kan bereiken, maar dat men na de meditatie toch weer opgescheept zit met de geestelijke smetten (kilesas). Samatha werkt als een pijnstiller; als hij uitgewerkt is, komt de pijn weer terug. Vipassanā daarentegen heft de smetten volledig op. De methode bestaat in essentie uit het zich voortdurend bewust worden van alles wat zich in de geest of in het lichaam voordoet. In het begin dient men al deze verschijnselen ook te benoemen. Als er een gedachte is geweest: 'denken....denken'. Als er pijn in de knie is: 'pijn....pijn'. Als men zich plotseling droevig voelt: 'verdriet....verdriet'. Later kan men volstaan met het simpelweg mentaal noteren van wat zich heeft voorgedaan.

Hij beval het boek van Walpola Rahula, 'Wat de Boeddha onderwees' (Karnak, Amsterdam, 1990) aan voor een uitvoerige beschrijving van de methode. Tenslotte gaf hij een praktische inleiding tot de vipassanā-meditatie door gedurende een half uur met de aanwezigen te oefenen.

Na de theepauze vond er een zeer geanimeerde en persoonlijke gedachtenwisseling met de spreker plaats. Daar het aantal aanwezigen duidelijk was verminderd, had het gesprek bijna de intimiteit van een huiselijke bijeenkomst. *RJ*

GASTHOOGLERAAR BOEDDHISME

Aan de Leidse Universiteit houdt professor Hisao Inagaki op 7 april a.s. een inaugurale rede waarmee hij een speciale leerstoel gaat bekleden, gecreëerd door de Numata Stichting. Deze stichting is in het leven geroepen door de Japanse industrieel Numata ter verbreiding van het boeddhisme via onderricht aan universiteiten.

Prof. Inagaki is gespecialiseerd in het boeddhisme van het Verre Oosten, met name in het Reine Land-Boeddhisme. Hij zal gedurende een half jaar college geven. De Stichting Vrienden van het Boeddhisme zal pogen prof. Inagaki de gelegenheid te bieden een cursus te geven voor belangstellenden die niet ingeschreven staan bij de universiteit.

Donateurs van onze stichting worden van harte uitgenodigd van hun belangstelling blijk te geven bij deze oratie, die in het Engels gehouden zal worden op genoemde datum om 16.00 u. in het hoofdgebouw van de universiteit aan het Rapenburg. □

BOEDDHISTISCHE AGENDA

Boeddhayana Centrum

Uitgaande van het Boeddhayana Centrum in Den Haag is op 10 november 1991 in een vroegere boerderij in het Drentse dorp Bronneger (gem. Borger) het boeddhistische klooster Ehipassiko geopend. Ehipassiko betekent, vrij vertaald: Kom en zie (de Dhamma). De geestelijk leider van het Boeddhayana Centrum, de eerw. Dhammawiranatha Thera, heeft zijn intrek in het klooster genomen. Er is ook accommodatie voor gasten. Het adres is: Dorpsstraat 6, 9527 TC Bronneger, tel. 05998-35018.

Het centrum in Den Haag is omgedoopt in Boeddhayana Wihara. Verzoeken om inlichtingen over bijeenkomsten enz. dienen als vanouds te worden gericht aan het adres: Stephensonstraat 13, 2561 XP Den Haag, tel. 070-3600605.

In Ehipassiko is er elke vrijdagavond een meditatiebijeenkomst en elk vierde weekend van de maand wipassana-meditatie. De Wesakviering is op 17 mei.

In de Boeddhaya Wihara is er eveneens elke vrijdagavond een meditatiebijeenkomst. Wipassana-meditatie is er elke eerste weekend van de maand. De Wesakviering is op 16 mei.

Periodieke meditatie-avonden worden voorts gehouden in Amsterdam, Eindhoven, Rotterdam, Santpoort, Utrecht en Zaandam.

Buddhavihara

In het vipassana-centrum Buddhavihara in Amsterdam, geleid door de eerw. Mettavihari, wordt elke maandagavond van 18.00 tot 20.00 uur een meditatiebijeenkomst gehouden.

Inl.: Buddhavihara, St. Pieterspoortsteeg 29, 1012 HM Amsterdam. tel. 020-264984, of Aad Verboom, tel. 030-888655.

Dharmadhatu

In de Dharmadhatu Amsterdam, het meditatie- en studiecentrum in de traditie van Chögyam Trungpa Rinpoche, wordt een voortdurende reeks activiteiten gehouden. Onder andere is er van 17-21 april een Intensieve Trainings-Sessie voor gevorderden in de meditatie, en van 24-26 april voor zowel beginners als gevorderden. Het onderwerp is de Boeddha-natuur.

Ook staan er enkele vieringen op het programma. Op 5 maart is het Shambala-dag, boeddhistisch nieuwjaar, en op 15 maart Milarepa-dag. Op 5 april wordt het parinirvana, het overlijden, van Chögyam Trungpa Rinpoche, herdacht.

Inl.: Dharmadhatu, 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, tel. 020-6120076/6643249.

Kanzeon

Het Kanzeon Zen Centrum Nederland heeft o.m. de volgende bijeenkomsten op het programma.

Zazen-weekends op 22-23 febr., 28-29 maart, 2-3 mei en 27-28 juni, o.l.v. Nico Tydeman en Tineke Hartgers.

Wekelijkse zazen-bijeenkomsten op dinsdagavond o.l.v. Nico Tydeman en donderdagavond o.l.v. Anton Coppens.

Beginnerscursus zazen op tien maandagavonden vanaf 24 febr. o.l.v. Gretha Aerts.

Cursus Dôgen, leven en werk, de Fukanzazenji, o.l.v. Nico Tydeman (tien donderdagavonden).

Open dag: 8 maart vanaf 11.00 uur.

Sesshin o.l.v. Genpô Merzel Sensei van 22-29 mei in De Glind, Amersfoort.

Wekelijkse zazenbijeenkomsten worden voorts gehouden in Enschede, Den Haag, Hoorn, Leiden en Nijmegen.

Inl.: Kanzeon Zen Centrum Amsterdam, Kraijenhoffstraat 151, 1018 RG Amsterdam, of secr. Kanzeon Sangha Nederland, Marcusstraat 51, 1091 TH Amsterdam, tel. 020-6945104/6122743.

Maitreya Instituut

Het programma van het Maitreya Instituut in Emst vermeldt onder meer de onderstaande activiteiten.

21-23 febr.: Introduction to Tibetan astronomy and astrology, door dr. Alex Berzin.

28 febr. - 1 maart: Karma, door Dagpo Rinpochee; Ned. vertaling: Hans van den Bogaert.

1-5 maart: Verlichtingsgeest, jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen, door Dagpo Rinpochee; vert.: Hans van den Bogaert.

17-19 april: De bodhisattva-stadia en Maitreya Boeddha, door Kirti Tsenshab Rinpochee; vert. Hans van den Bogaert.

20-23 april: Four close placements of mindfulness, door Kirti Tsenshab Rinpochee.

24-25 april: Yamantaka-initiatie (hoogste yoga-tantra), door Kirti Tsenshab Rinpochee; Ned. vert.: Hans van den Bogaert.

13-16 juni: Saka Dawa Nyung Nä, vastenretraite o.l.v. Gelong Thubten Lodreu; voertaal Nederlands.

19-21 juni: Introductie in de Kalachakra Tantra, door Gelong Thubten Londreu; voertaal Nederlands.

Inl.: Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, tel. 05787-1450.

Nyingma

In het Nyingma Centrum Amsterdam komt wekelijks een studiegroep bijeen die, in de traditie van Tarthang Tulku, streeft naar integratie van theorie en praktijk, gericht op transformatie van het eigen leven.

Het programma van het centrum vermeldt voorts onder meer de volgende activiteiten.

15-16 febr.: Kalm en helder: meditatie en psychologie, o.l.v. Robert Hartzema.

15 febr.:Meditatie, inzichten en obstakels, lezing door Robert Hartzema.

13-14 juni: Meditatie en gewaarzijn, o.l.v. Robert Hartzema.

13 juni: De zes Paramita's (Volmaakte eigenschappen), lezing door Robert Hartzema.

23-24 mei en 25-26 mei: Workshops door een Nyingma-leraar uit Berkeley (Californië).

Het Nyingma Centrum verzorgt ook wekelijkse cursussen en weekenden Kum Nye-ontspanning.

8-9 febr.: Positieve gevoelens uitbreiden, o.l.v. Edzo Ebbens en Caroliene van Eelen.

21-22 maart: In de adem leven, o.l.v. Caroliene van Eelen en Gerard Gijtenbeek.

16-18 april (Paasretraite): Het transformeren van spanning, o.l.v. Wil van de Hulst en Caroliene van Eelen.

16-17 mei: Emoties en evenwicht, o.l.v. Wil van de Hulst en Ewalda Buiting.

Op 28 maart wordt een dag Kum Nye voor senioren (50 jaar en ouder) gehouden o.l.v. Edzo Ebbens (huisarts) en Caroliene van Eelen.

Een introductie-weekend Ruimte, Tijd en Kennis wordt gehouden op 4-5 april: Helderheid en verwondering.

Inl.: Nyingma Centrum, Reguliersgracht 25, 1017 LJ Amsterdam, tel. 020-6685905.

Rigpa

De Tibetaanse Lama Sogyal Rinpoche verblijft van 27-29 maart in ons land.

Inl.: Stichting Rigpa, postbus 17233, 1001 JE Amsterdam, tel. 020-6238022.

Sayagyi U Ba Khin

De stichting Sayagyi U Ba Khin organiseert dit jaar twee tiendaagse cursussen waar vipassana wordt beoefend.

28 febr. - 9 maart in Heeswijk-Dinther (N.B.) o.l.v. Matthijs Schouten.

21-31 aug. in Groesbeek o.l.v. Mother Sayamagyi en Saya U Chit Tin.

Inl.: Oudegracht 124, 3511 AW Utrecht, tel. 030-311445

Soto-Zen

Een Soto-zenleraar van Throssel Hole Priory in Engeland komt in april naar Nederland om meditatie-instructie te geven.

23 april: Bennekom, Zassenkamp 3, om 20.00 uur.

24 april: Utrecht, Piramide, Voetiusstraat 3 (achter de Dom), om 20.00 uur.

25 april: Groningen, 'De Tuin', A-Kerkhof 22 ZZ, van 10.30 - 16.00 uur.

Inl.: Rudolf Hartoungh, 050-423907; Mies Hartoungh, 08389-14593.

Tiltenberg

Het programma van De Tiltenberg vermeldt o.m. de volgende zen-activiteiten.

20-22 maart: Weekend, ook voor beginners, o.l.v. Mimi Maréchal en Ursula Giger.

6-10 april: Werkweek o.l.v. Mimi Maréchal en Frits Hoeboer.

24-28 april: Sesshin voor geoefenden o.l.v. Nico Tydeman.

16-17 mei: Workshop zen-meditatie, metamorphose-massage en initiatisch tekenen, o.l.v. Ursula Giger en Ingrid Claessen.

29-31 mei: Weekend, ook voor beginners, o.l.v. Mimi Maréchal en Frits Hoeboer.

5-10 juni: Sesshin voor geoefenden, o.l.v. A.M.A. -Samy Gen-Un-Ken Sensei.

Inl.: De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel. 02520-17044.

Vipassana Groningen

28 febr. - 1 maart: Meditatieweekend o.l.v. eerw. Jhananando. Plaats: De Poort, Moesstraat 20, Groningen.

3-5 april: Idem.

17-26 april:Meditatie-retraite o.l.v. Johan Tinge. Plaats: Volksabdij, Ossendrecht.

18-25 mei: Meditatie-retraite o.l.v. de Birmese leraren eerw. Sayadaw U Janakabhivamsa en Sayadaw U Jatila.

22-24 mei: Meditatieweekend o.l.v. eerw. Sayadaw U Jatila.

Wekelijkse meditatieavond (donderdag): Bodhimanda, Jacobsstraat 17-19, Groningen.

Inl.: Eerw. Jhananando, Parallelweg 38a, 9717 KS Groningen, tel. 050-732442.

VWBO

De Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde geven een cursus Meditatie op vijf vrijdagavonden vanaf 6 maart in De Piramide, Voetiusstraat 3 (bij de Dom), Utrecht. Inl.:VWBO-Nederland, postbus 1559, 3500 BN Utrecht, tel. 030-620268 (Khemasiri).

Van 28 febr. - 2 maart wordt er een retraite gehouden, ook voor beginners: Snijdersteeg 6, Rhenen. Inl.:Vajragita, Montevideodreef 12, 3563 BE Utrecht, tel. 030-620268.

Zendo Oshida

Het meditatiecentrum onder bovengenoemde naam in het Albertinum in Nijmegen heeft geregeld zazen-bijeenkomsten. Inl.: Chris Smoorenburg, Heyendaalseweg 121, 6525 AJ Nijmegen, tel. 080-229844.

Zentrum

In de Werfkelder Zentrum in Utrecht worden diverse zen-cursussen voor beginners en gevorderden gegeven. Voorts wordt een zenweekend gehouden van 13-15 maart in De Eikenburg, Eindhoven.

Inl.: Zentrum, Rients Ranzen Ritskes, Oudegracht 297, Utrecht, tel. 030-882528; postadres: Normandië 148, 3524 RM Utrecht. □



De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde te Leiden. Foto Else Madelon Hooykaas.

